



# Ementa Única - Vegetariana

## Escola Secundária

Ciclo 1 – Semana 2

De 1 a 3 de janeiro de 2025

Dia	Refeição	VE	HC	A	P	L	AGS	S	
Segunda-feira									
Terça-feira									
Quarta-feira	FERIADO								
Quinta-feira	Sopa	Espinafres <sup>9</sup>	126,5	19,2	9,1	5,3	1,8	0,1	0,0
	Vegetariano	Tofu salteado com cenouras e cogumelos e esparguete <sup>1,8,9,12</sup>	445,9	41,0	5,7	27,8	17,7	2,3	1,2
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>	35,5	4,9	4,8	1,9	0,0	0,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		<b>Total</b>	674,4	78,5	32,8	35,9	19,9	2,4	1,5
Sexta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos <sup>9</sup>	115,2	19,7	8,6	5,9	1,9	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com espinafre e batata doce <sup>9,12</sup>	311,4	42,8	13,4	11,9	10,0	1,3	0,9
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor <sup>9</sup>	47,6	4,7	4,2	3,7	0,8	0,0	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		<b>Total</b>	540,7	80,6	39,4	22,4	13,1	1,5	1,5



Joana Nunes Cruz.

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

**Fontes:** Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

**VE** – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

**Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados:** <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela. Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013**



## Ementa Única - Vegetariana

### Escola Secundária

Ciclo 1 – Semana 3

De 6 a 10 de janeiro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Juliana <sup>9</sup>	162,8	23,1	13,4	6,8	2,3	0,2	0,2
	Vegetariano	Assado de tofu com arroz de alho <sup>8,9</sup>	336,6	20,8	2,4	20,1	18,7	8,6	0,6
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino <sup>9</sup>	24,8	2,7	2,7	1,7	0,4	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>590,7</b>	<b>60,0</b>	<b>31,7</b>	<b>29,5</b>	<b>21,8</b>	<b>8,8</b>	<b>0,8</b>
Terça-feira	Sopa	Lentilhas <sup>9</sup>	139,2	10,3	9,6	6,1	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas <sup>1,9,12</sup>	377,1	52,7	4,5	14,7	10,2	1,2	0,5
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate <sup>9</sup>	31,1	4,3	4,2	1,5	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>613,9</b>	<b>80,7</b>	<b>31,5</b>	<b>23,2</b>	<b>12,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0,5</b>
Quarta-feira	Sopa	Creme de brócolos e couve-flor <sup>9,12</sup>	158,3	21,2	10,9	8,5	2,3	0,4	1,4
	Vegetariano	Hambúguer de grão com batata e batata doce <sup>9,12</sup>	389,6	66,6	9,5	9,8	6,6	1,0	1,1
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino <sup>9</sup>	37,0	2,9	2,9	3,3	0,6	0,1	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>667,9</b>	<b>108,0</b>	<b>40,5</b>	<b>22,3</b>	<b>10,1</b>	<b>1,6</b>	<b>2,5</b>
Quinta-feira	Sopa	Alho-francês e curgete <sup>9</sup>	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	0,0
	Vegetariano	Legumes à Brás <sup>8,9,12</sup>	358,7	40,2	7,4	11,0	14,1	1,7	1,6
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor <sup>9</sup>	47,6	4,7	4,2	3,7	0,8	0,0	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>623,3</b>	<b>80,6</b>	<b>37,1</b>	<b>21,3</b>	<b>17,4</b>	<b>1,9</b>	<b>2,2</b>
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa <sup>9</sup>	171,3	23,7	13,9	7,5	2,3	0,2	0,0
	Vegetariano	Massada de seitan <sup>1,9,12</sup>	460,5	44,5	6,9	30,2	13,0	1,6	0,9
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>	42,5	4,3	4,2	3,2	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>740,8</b>	<b>85,9</b>	<b>38,2</b>	<b>41,8</b>	<b>16,3</b>	<b>2,0</b>	<b>1,1</b>

Joana Neudes Cruz.



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

**Fontes:** Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

**VE** – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

**Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados:** <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela. Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013**



# Ementa Única - Vegetariana

## Escola Secundária

Ciclo 1 – Semana 4

De 13 a 17 de janeiro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Agrião <sup>9</sup>	128,3	19,6	10,0	2,9	1,8	0,1	0,0
	Vegetariano	Estufado com todos <sup>9,12</sup>	387,5	46,7	8,8	16,5	11,5	1,5	2,0
	Hortícolas	-							
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>			582,3	79,7	32,0	20,3	13,7	1,6
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde <sup>9</sup>	137,6	19,3	9,1	6,2	2,3	0,2	0,0
	Vegetariano	Rancho vegetariano <sup>1,9,12</sup>	369,9	59,5	11,2	18,2	3,6	0,4	1,2
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor <sup>9</sup>	47,6	4,7	4,2	3,7	0,8	0,0	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>			621,6	96,9	37,7	29,0	7,1	0,6
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião <sup>9</sup>	125,9	19,2	8,3	5,3	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Arroz malandro de feijão frade <sup>9,12</sup>	271,8	33,2	4,3	9,8	9,8	1,3	1,1
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>	35,5	4,9	4,8	1,9	0,0	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>			499,7	70,7	30,6	17,9	11,8	1,5
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada <sup>9</sup>	143,6	21,2	11,2	6,2	1,9	0,3	0,0
	Vegetariano	Esparguete com estufado de seitan com tomate e manjeriço <sup>1,9,12</sup>	406,6	40,7	3,1	26,9	14,2	1,8	0,4
	Hortícolas	Salteado de cenoura, cogumelos e curgete <sup>9</sup>	61,5	4,4	4,3	4,5	1,7	0,7	1,2
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	<b>Total</b>			650,2	73,0	25,2	39,4	18,0	2,8
Sexta-feira	Sopa	Espinafres com cubos de cenoura <sup>9</sup>	130,5	19,2	9,1	5,2	1,8	0,1	0,0
	Vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (arroz) <sup>9,12</sup>	283,7	35,4	5,0	9,6	9,7	1,2	1,2
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate <sup>9</sup>	26,6	3,0	2,9	1,8	0,6	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>			507,3	71,0	30,2	17,5	12,5	1,3

Joana Nunes Cruz.



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

**Fontes:** Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

**VE** – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

**Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados:** <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela. Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013**



# Ementa Única - Vegetariana

## Escola Secundária

Ciclo 1 – Semana 5

De 20 a 24 de janeiro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Cenoura com lentilhas <sup>9</sup>	120,4	19,1	8,7	4,6	1,5	0,1	0,0
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes e espirais tricolores <sup>1,8,9,12</sup>	449,8	40,3	6,9	27,7	17,6	2,2	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura <sup>9</sup>	29,7	2,7	2,6	2,3	0,4	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>666,4</b>	<b>75,5</b>	<b>31,4</b>	<b>35,5</b>	<b>19,9</b>	<b>2,4</b>	<b>0,6</b>
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres <sup>9</sup>	146,0	20,7	11,2	5,7	2,3	0,2	0,0
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata e legumes <sup>9,12</sup>	259,3	24,0	6,2	11,3	11,0	1,8	0,9
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>	42,5	4,3	4,2	3,2	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>514,3</b>	<b>62,4</b>	<b>34,8</b>	<b>21,1</b>	<b>14,3</b>	<b>2,2</b>	<b>1,1</b>
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês <sup>9</sup>	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	0,0
	Vegetariano	Risoto fingido de ervilhas e legumes <sup>9,12</sup>	341,8	36,5	7,7	15,3	10,4	1,5	1,6
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate <sup>9</sup>	24,8	2,7	2,7	1,7	0,4	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>583,6</b>	<b>74,9</b>	<b>35,9</b>	<b>23,6</b>	<b>13,3</b>	<b>1,7</b>	<b>1,6</b>
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado e feijão vermelho <sup>9</sup>	129,1	23,4	10,0	4,6	1,2	0,1	0,0
	Vegetariano	Seitan em cebolada com puré de batata <sup>1,6,9,12</sup>	402,7	57,1	8,7	22,4	8,4	1,5	0,4
	Hortícolas	Agrião, alface, milho, rúcula <sup>9</sup>	68,9	7,3	3,8	4,8	1,5	0,4	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>667,2</b>	<b>101,2</b>	<b>35,7</b>	<b>32,7</b>	<b>11,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos <sup>9,12</sup>	160,1	21,6	11,8	7,3	2,6	0,4	0,0
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico com espinafres e esparguete <sup>1,9,12</sup>	544,0	45,7	3,0	15,0	17,8	2,3	1,3
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados <sup>9</sup>	58,6	14,7	7,3	2,9	0,4	0,0	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>845,7</b>	<b>99,3</b>	<b>39,3</b>	<b>25,9</b>	<b>21,4</b>	<b>2,8</b>	<b>1,3</b>



Joana Cruz

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

**Fontes:** Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

**VE** – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

**Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados:** <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela. Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013**



# Ementa Única - Vegetariana

## Escola Secundária

Ciclo 1 – Semana 6

De 27 a 31 de janeiro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde <sup>9</sup>	135,6	20,9	10,2	5,2	1,6	0,1	0,5
	Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora com arroz de coentros <sup>9,12</sup>	277,7	34,7	5,5	8,1	10,0	1,3	1,4
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos <sup>9</sup>	52,8	6,7	5,4	4,3	1,0	0,2	0,7
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		504,6	69,0	27,7	19,4	12,8	1,6	2,2
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve lombarda <sup>9</sup>	134,4	19,5	9,9	6,1	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Jardineira de legumes <sup>9,12</sup>	392,5	48,2	9,5	12,8	11,5	1,7	1,4
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba <sup>9</sup>	33,6	3,0	3,0	2,8	0,4	0,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		627,0	84,1	35,6	22,6	14,0	2,0	1,6
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas <sup>9,12</sup>	136,2	20,6	9,2	5,8	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes assados <sup>9,12</sup>	272,9	33,3	5,3	9,7	9,5	1,2	1,3
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa <sup>9</sup>	43,3	5,6	5,0	2,5	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		452,4	59,5	19,5	18,0	11,2	1,4	1,3
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos <sup>9</sup>	154,1	22,6	12,6	6,2	2,1	0,2	0,0
	Vegetariano	Hambúrgueres de feijão preto com pimento e penne <sup>1,9,12</sup>	571,1	86,6	3,2	19,9	15,1	1,9	0,3
	Hortícolas	Estufado de abóbora, espinafres e repolho <sup>9</sup>	68,9	5,3	4,6	4,3	2,2	0,2	0,7
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		860,6	127,9	33,6	31,3	19,8	2,3	1,0
Sexta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-frade <sup>9,12</sup>	145,5	21,4	10,7	6,5	1,4	0,3	0,0
	Vegetariano	Caldeirada de tofu <sup>8,9,12</sup>	399,2	29,0	6,2	27,5	23,5	2,9	0,5
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino <sup>9</sup>	37,0	2,9	2,9	3,3	0,6	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		648,2	66,7	33,0	38,2	25,9	3,3	0,5



Joana Nunes Cruz.

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

**Fontes:** Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar; **VE** – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

**Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados:** <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela. Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013**